

INFRARØD SAUNA

Prisen for en behandling er 20,- kr pr. person

En behandling varer 30 minutter

Saunaen aktiveres af personalet ved aflevering af gyldig billet

Du skal være tør for at bruge saunaen

Du skal sidde på et håndklæde

Saunaen skal rengøres efter brug

Der er mange fordele ved at bruge en infrarød sauna. Her kan bl.a. nævnes:

- **Forbedret afgiftning og udrensning**
- **Vægttab og slankende virkning**
- **Forbedret immunforsvar**
- **Smerte- og gigtlindring**
- **Lavere blodtryk**
- **Konditionstræning**

Hvornår bør du undgå infrarød sauna.

- **Graviditet og amning**
- **Slagtilfælde/blodprop i hjernen**
- **Stærke hjertekramper (Angina pectoris) og andre svære hjertesygdomme**
- **Store åbne sår**

I disse situationer bør du konsultere din egen læge, inden brugen af en infrarød sauna:

- **Sygdomme hvor du har en nedsat evne til at svede**
- **Hvis du har pacemaker**
- **Ved brug af særlig medicin (Nogle typer medicin kan have en nedsættende virkning af en infrarød sauna og i nogle situationer, kan effekten fuldkommen ophæves)**
- **Alkohol/stofmisbrug**
- **Hæmofili eller andre blødersygdomme**
- **Feber og varmesensitivitet**
- **Akutte skader og hævelser**
- **Ved implantater af alle slags (ved smerter i området under brug af infrarødsauna, stop behandlingen)**
- **Brug af kobberspiral som prævention.**

